



給食たより

令和4年度7月号
調布市立調和小学校
校長 横山 公一

日差しが強くなり、気温が高くなってきました。いよいよ本格的な夏の始まりです。残りの1学期を元気に過ごすため、給食はもちろん、家庭での食事でもバランスよく食べて、丈夫な体づくりをしましょう。

7月の給食目標

夏を元気に乗り切ろう

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないと、生活リズムが乱れ、体調を崩しやすくなります。以下の、「食生活で気をつけたいポイント4つ」を参考にして、夏を元気に乗り切りましょう。

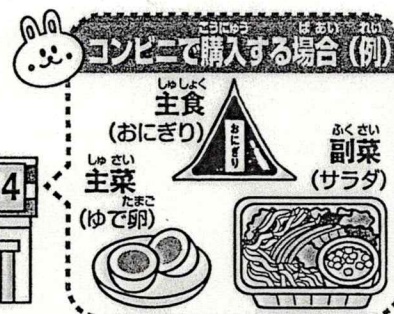
1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。

おやつ量の目安は1日200kcal程度です。

栄養のバランスを考えよう！

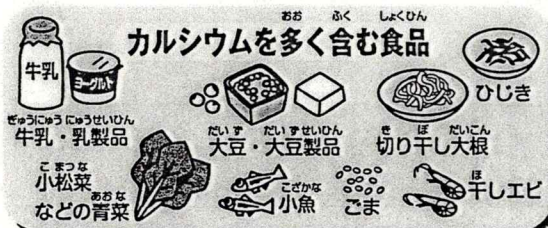
昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。



主食	主菜	副菜	くだもの・果物・乳製品
(主にエネルギーのもとになる食品) ごはん・パン・めん類	(主に体をつくるもとになる食品) 肉・魚・卵・大豆 中心としたおかず	(主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜・きのこ・いも・海藻類 中心としたおかず	牛乳・ヨーグルト バナナ・りんご

カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。



食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

※包丁や火を使うときは、おうちの人と一緒にしてください。

お手伝い例

家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちの人と相談し、できることから始めましょう。

買い物に行く 	食器の準備・後片付け 	野菜を洗う・皮をむく 	ご飯を炊く 	料理を盛り付ける
-------------------	-----------------------	-----------------------	------------------	---------------------